

## DER FÖRDERKREIS DER KARL-JASPERS-KLINIK

Die Laufstrecke ist durch den Förderkreis für die Karl-Jaspers-Klinik finanziert worden. Als beratendes Mitglied war der Sportwissenschaftler Prof. Dr. Jürgen Dieckert von der Universität Oldenburg jahrelang tätig.

### Kontakt zum Förderkreis:

Vorsitzender: Felix Sommer, Tel. (04 41) 6 79 15  
stellv. Vorsitzende: Petra Schuhmann  
stellv. Vorsitzende: Sigrid Pastewka-Rickels




### Ihr Weg zu uns:



### Karl-Jaspers-Klinik, Fachkrankenhaus für Psychiatrie und Psychotherapie

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH  
Hermann-Ehlers-Straße 7  
26160 Bad Zwischenahn  
[www.karl-jaspers-klinik.de](http://www.karl-jaspers-klinik.de)

Die Tagesklinik Bad Zwischenahn liegt auf dem Gelände der Karl-Jaspers-Klinik. Postanschrift:  
Hermann-Ehlers-Straße 7, 26160 Bad Zwischenahn.  
(Per VWG-Bus mit der Linie 310 von Oldenburg gut erreichbar.)

 (04 41) 96 15-345

Nähere Informationen zur Karl-Jaspers-Klinik erhalten Sie über die Homepage der Klinik:  
[www.karl-jaspers-klinik.de](http://www.karl-jaspers-klinik.de)

Die abgebildeten Personen sind keine Patienten der Karl-Jaspers-Klinik, sondern MitarbeiterInnen der KJK und SchülerInnen der Krankenpflegeschule.



## BEWEGUNGSPARK

LAUFSTRECKE UND SINNESGARTEN

Psychiatrieverbund Oldenburger Land gGmbH

# KARL-JASPERS-KLINIK



### BEWEGUNG FÜR KÖRPER UND SEELE

Am nordöstlichen Rand ihres weitläufigen Geländes verfügt die Karl-Jaspers-Klinik über eine eigene Laufstrecke für Patientinnen und Patienten, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Die Strecke ist 1,5 Kilometer lang. Sie ist öffentlich und darf von allen genutzt werden.

Kommen Sie mit auf eine Erkundungstour. Es lohnt sich, diesen Bereich, der unter Landschaftsschutz steht, näher zu betrachten.

Die Lauf- und Wanderstrecke ist ganzjährig nutzbar, da es weder Morast noch rutschigen Grasbewuchs gibt.

## LAUFSTRECKE

Der 1.500-m-Rundlauf



Plan Laufstrecke, planungsgruppe freiraum Oldenburg

Der Boden federt angenehm, da er zum Teil mit Rindenmulch ausgelegt ist. Es gibt auch normalen Waldboden und Sandboden – Barfußlaufen erlaubt!

Der Streckenverlauf führt durch Baumbestand, Wald und Feuchtbiotope über eine kleine Hügelstrecke. Immer wieder gibt es schöne Einblicke aus erhöhter Position in Teich- und Waldgebiete. Der Anreiz, eine kleine Anhöhe hinauf und hinunter zu laufen, kann ein kleines „Übungsbonbon“ sein.

Daneben gibt es weitere Bewegungsvarianten: eine Aktivzone im weitgehend windgeschützten Bereich der Wald- und Landschaftsfläche (vgl. Grafik), es gibt verschiedene Geräte für gezielte Muskelgruppen. Kräftigung, Balance und Elastizität stehen im Zentrum der Aufgaben. Ein Schutzpavillon kann als Unterschlupf bei kleinen Schauern oder zum Ausruhen und Verweilen genutzt werden. Im Mittelpunkt der Bewegungslandschaft steht die Förderung des körperlichen und geistigen Vitallebens.

### BEWEGUNG TUT GUT – THERAPIEZIELE DER LAUFSTRECKE

Laufen ist gesund. Bewegung fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden. Das haben medizinische Untersuchungen gezeigt. Laufen kann sogar Depressionen lindern. Deshalb ist die Laufstrecke der Karl-Jaspers-Klinik mit der Aktivzone aus Trimm-Dich-Geräten ein wichtiges Angebot für alle.

Regelmäßige Bewegung tut dem Menschen gut. Sport-, Bewegungs- und Physiotherapie sind wichtige Bestandteile des täglichen Therapieprogramms der Patientinnen und Patienten der Karl-Jaspers-Klinik. Regelmäßige Bewegung steigert die Sinneswahrnehmung, fördert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und verbessert das allgemeine Vitalerleben. Gezielte Bewegung wirkt stimmungsaufhellend und verdrängt den Trübsinn. Dies geschieht vor allem auch im Kontakt mit anderen netten Menschen. Die Zugehörigkeit zu einer aktiven Gemeinschaft fördert gezielt die Motivation für mehr Mut und krankheitsbedingter Angstbewältigung. Wer sich gerne und viel bewegt, an der frischen Luft und in der freien Natur ist, traut sich mehr zu – ein zentrales Behandlungsziel in der Psychiatrie.

Auf der anderen Seite kann Bewegungsmangel schwere Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Wenn die Muskeln nicht genügend beansprucht werden, führt dies innerhalb kurzer Zeit zu Übergewicht und den Folgeerkrankungen, wie Diabetes, Blutdrucksteigerungen, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Gelenkdeformationen, Rückenproblemen, Steigerung des Cholesterinspiegels und Kurzatmigkeit.

Die Laufstrecke der Karl-Jaspers-Klinik möchte dazu einladen, regelmäßig zu laufen und sich zu bewegen. Es geht nicht um die Leistung und Wettkampf unter der Motto „höher, schneller, weiter“. Vielmehr sind regelmäßige moderate und erlebniszentrierte Bewegungen das Therapieziel. Jeder sollte möglichst täglich eine halbe Stunde, mindestens jedoch drei Mal in der Woche eine halbe bis dreiviertel Stunde laufen.

Der Laufuntergrund ist so beschaffen, dass die Gelenke geschont und die Muskeln gefordert und gestärkt werden. Der weiche Sand- und Waldboden unterstützt die Bewegungen. Diese Bedingungen gibt es direkt vor den Türen der Klinik und der Stationen. Die Bewegungslandschaft kann in der Therapiegruppe und später in selbstgesuchten Partnerschaften und eigenverantwortlich genutzt werden.

### „Teilnehmen ist wichtiger als Siegen“

**Pierre Baron de Coubertin**, (1863–1937), französischer Pädagoge und Historiker, Begründer der modernen olympischen Bewegung. Coubertin leitete bis 1925 das IOK (Internationales Olympisches Komitee).

## DER SINNESGARTEN

Was ist ein Insektenhotel? Eine Ohrenkneifer-Garage? Eine Pflanzenpyramide oder eine Lindenlaube? Alle diese wundersamen Dinge haben eins gemeinsam: Sie sind Stationen des neuen Sinnesgartens der Karl-Jaspers-Klinik. Der Sinnesgarten befindet sich inmitten des Obstgartens neben der Gärtnerei, in Sichtweite zur Ofener Kirche.

Dort stehen rund 60 Apfel-, Birnen- und Zwetschgenbäume mit mehr als 30 zum Teil sehr alten Sorten. PatientInnen und MitarbeiterInnen der Klinik sowie Handwerker haben den Sinnesgarten aus Holz, Erde, Pflanzen und den unterschiedlichsten Materialien gestaltet.

Der Sinnesgarten spricht alle Sinne der Menschen an und wirkt auf Körper und Seele entspannend. Die neue Anlage gehört zum therapeutischen Angebot der Karl-Jaspers-Klinik und kann von allen Patienten, aber natürlich auch von Gästen des Krankenhauses genutzt werden. Erholung ist garantiert, wenn man auf einer Holzbank unter einem blühenden Apfelbaum sitzt und den Vögeln lauscht. Nehmen Sie Platz im Kreis uralter Linden, deren Kronen über Ihnen eine dichte, schattige Laube bilden. Man atmet die kühle Luft, schaut in das grüne Blätterdach und kommt ganz von selbst zur Ruhe.

In der dunklen Jahreszeit kommt eine besondere Attraktion zur Geltung: der Traumbaum. Er steht vor einer Jugendstilvilla und wird abends mit farbigem Licht angestrahlt. Im weitläufigen Parkgelände stehen überall Skulpturen und Kunstwerke, die es zu entdecken lohnt – das neueste ist die „Schwimmende Stadt“ aus Holz auf dem Teich vor der Aktivzone der Laufstrecke.

Sportliche Angebote finden sich auf dem Platz neben dem Wasserturm der Klinik, wo man Volleyball, Basketball, Boule oder große Brettspiele auf dem Boden, wie Schach, Dame und Mühle, spielen kann.

